

'Een luisterend oor en precies de juiste vragen'

'Ik snapte er eigenlijk niets van: ik heb interessant werk wat ik met plezier doe en prettige collega's om samen te werken. Waarom ging ik dan toch met steeds meer tegenzin en minder energie naar mijn werk? Omdat ik de overtuiging had dat ik niets te klagen had, hield ik de gevoelens van tegenzin liever voor me. Totdat ik hoorde van HeyCoach: dat gaf me de mogelijkheid om er *wel* met iemand over te praten.

De coach heeft om te beginnen vooral naar me geluisterd. Na een poosje maakte hij me er op attent dat ik veel sprak over het belang dat ik hecht aan 'waardering krijgen' voor wat ik doe en 'van betekenis zijn'. Hij opperde: 'zou het misschien zo kunnen zijn dat je je onbewust zorgen maakt over hoe je je leven vorm gaat geven en waardering gaat krijgen als je over een paar jaar met pensioen gaat?'

Nou ja ... die link had ik helemaal niet gelegd! Maar hij had gelijk: ik ben 60 en dat pensioen is dus echt in zicht ... Ik realiseerde me dat ik niet wilde nadenken over stoppen met werken of liever gezegd: vooral niet over hoe ik mijn leven daarna invulling en dus betekenis wilde geven.

Met dit inzicht kon ik verder. Met gewoon plezier hebben in het werk wat ik nu nog doe, maar ook concreet aan de slag gaan met nadenken over de jaren daarna. Inmiddels realiseer me dat er ook na je pensioen zoveel mogelijkheden zijn om iets bij te dragen!

De coach aan het woord

'De oudere werknemer' is binnen bedrijven en organisaties vaak een vergeten groep. Dat is vreemd, want werknemers moeten (of *mogen*) in Nederland steeds langer doorwerken. Oudere werknemers vragen veelal niet zo graag aandacht voor zichzelf. Dat terwijl er toch veel in hun werkomgeving in beweging is: jongere generaties dienen zich aan en in veel bedrijven en organisaties is verandering de enige constante. Er zijn oudere medewerkers die blij zijn met hun naderende pensioen, maar dat was in het geval van deze cliënt niet van toepassing. Zonder dat hij zich daarvan bewust was, was zijn naderende pensioen in zijn hoofd veranderd in een groot blanco vel papier. Dat riep bij hem allerlei gevoelens op die hij niet kon plaatsen. De gevoelens sloten namelijk helemaal niet aan bij hoe hij zijn huidige werksituatie ervoer.

Ik heb vooral naar cliënt geluisterd en hem laten vertellen wat hij belangrijk vond in zijn (werkende) leven. Alle informatie die hij gaf wees in dezelfde richting: hij wilde bijdragen en voor wat hij bijdroeg waardering krijgen. In zijn werk was dit het geval, maar wat nu als hij straks met pensioen was ...?

Nadat cliënt inzicht had gekregen in waar zijn gevoelens mee te maken hadden konden we gaan nadenken over mogelijke 'oplossingen': hoe geef je zinvolle betekenis aan de vrije tijd die ontstaat als je met pensioen gaat?

Daar kon hij prima zelf mee aan de slag!

